

الأخبار

جريدة يومية سياسية

مصر وسوريا تواصلان خرق اتفاقية فصل القوات في سيناء والجلولان
القلمس - تقول مصادر عربية كبرى ان مصر وسوريا تواصلان هذه الايام خرق اتفاقية فصل القوات الموقعة بينهما واسرائيل .
ووصفت عمليات الخرق هذه بأنها فنية ، وهي عبارة عن زيادة صغيرة في عدد الاسلحة المتفق على وجودها .
وتضيف هذه المصادر ان المصريين يخرجون الاسلحة التي يدخلونها الى المنطقة بعد شكوى اسرائيل .
وقد قدمت اسرائيل حتى اليوم الى جهاز المراقبة الدولي ٦٧ شكوى خاصة بالجهة مع مصر . اما في الجهة السورية فقدمت اسرائيل ٩٣ شكوى .

سوريا تحاول التوسط بين السعودية وروسيا
بيروت - وصف - ذكرت اسبوعية «التحرير» اللبنانية نقلا عن مصادر دبلوماسية ان سوريا تحاول التوسط بين الاتحاد السوفياتي والسعودية .
وقالت الصحيفة ان هذا الوضوح سيحدث في العلاقات التي سيبرها الملك فيصل عامل السعودية مع الرئيس السوري حافظ الأسد عندما يزور دمشق في الشهر القادم لمتابعة ايام .
ويذكر ان الزعيم السوري ليونيد بريجنيف سيوزع دمشق في ٢١ كانون الثاني المقبل .
السعودية تحمل البحرين وقطر على تشكيل اتحاد
الكويت - رويتر - قالت اسبوعية «السياسة» الكويتية ان السعودية نجحت في حل البحرين وقطر على تشكيل اتحاد .
وقالت في نيا لم تتسبب الى مصلحته بعد اتحاد الدولتين البحرينيين سعيان الى الارتباط بدولة الامارات العربية المتحدة التي قررت البحرين وقطر عدم الانضمام اليها التام مع الاتحادات الدولية التي دارت حول تشكيل دولة الاتحاد قبل ثلاث سنوات .

اللاثني ٣٠ كانون الاول ١٩٧٤ الموافق ١٦ ذي الحجة ١٣٩٤ العدد ١٨٨٩ السنة السابعة

الزعماء العرب في الوسط والحل للمفارقة لها

في محادثات فرميس والجسمي مع المسؤولين السوفيات في مصر وعربية وعربية تترفع تأجيل برجينيف زيارته للقاهرة .
سبب رفض مصر الشروط السياسية السوفياتية لترديد لها لا سلمت

وسكو - الوكالات - ذكرت امس وكالة انباء «تاس» السوفياتية ان السيد ليونيد بريجنيف زعيم الحزب الشيوعي السوفياتي اجتمع امس في احدى ضواحي موسكو بالسيد اسماعيل فهمي وزير الخارجية المصرية والفريق محمد عبد الغني الجسمي وزير الحربية المصري . وحضر الاجتماع ايضا وزير الخارجية السوفياتي السيد اندريه غروميكو .

واضافت «تاس» ان اجتماع امس عقد في جو ودي وكس تطوير وتوثيق التعاون والتعزيز الصداقة بين الاتحاد السوفياتي ومصر . الا انها لم تذكر شيئا عن ماهية المحادثات كما لم تذكر شيئا عن زيادة بريجنيف المقررة للقاهرة . كما ان الصحف السوفياتية لم تذكر شيئا عن هذه الزيارة في اعدادها المصدرة امس .

ويذكر الرافدين في القاهرة ان الزعيم يشتر الى نشر في برنامج القابلة بين بريجنيف والسيدات والسيدات وكذلك لاسيما لثلاثي لثلاثي في القاهرة والتي يتوقع ان تشمل وجود برجينيف بالاسلحة السوفياتية كسر وبيروت مصدر في القاهرة عن اجتماعه بين السوفياتيين ومن شأن نجاح زيارة السيد بريجنيف للقاهرة المقررة في ١٤ كانون الثاني القادم .
وقال مصدر دبلوماسي في موسكو ان السوفياتيين يريدون ان تتم صياغة البان النهائي قبل زيارة بريجنيف للقاهرة ، فم لا يريدون ايسرة مفاوضات .
وقالت المخابرات بين الوزيرين البنية على ص ٢٤٦

وفد برلاني يزور مخيمات اللاجئين في لبنان
بيروت - يوتايتيرس - قام امس وفد برلاني بريطاني بزيارة للاجئين مخيمات للاجئين الفلسطينيين ومشتلي لمشتلي في ضواحي بيروت . وكان الوفد الذي يضم ستة أعضاء وسكرتير مجلس الشرق الأوسط التابع لحزب العمال البريطاني ، قد وصل الى هنا ليلة الاحد كضيف على منظمة التحرير الفلسطينية .
وسيجتمع الوفد امس بالسيد ياسر عرفات رئيس اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية قبل ان يتوجه الى سوريا غدا في زيارة مألوفة .

الحكومة تريد لاصراءات التي اتخذتها شركة «البحر»
استعرض وزير المواصلات السيد غاد يعقوبي في جلسة مجلس الوزراء الاسبوعية التي عقدت امس تطورات الامور في شركة الطيران الاسرائيلية «البحر» ، تلك التطورات التي ادت الى وقف اعمال الشركة .
وقال السيد يعقوبي ان هذه ليست المرة الاولى التي يعلن فيها مستخدمو الصيانة في شركة الطيران الاضراب التام . وضاف ان شركة الطيران لم تستطع في هذه الظروف القيام بعملياتها . واعرب عن تلمه بان الاتصال الجوي بين اسرائيل والعالم الخارجي سيستمر بصورة منتظمة سواء فيما يتعلق بثلث الركاب او البضائع .
وقال السيد يعقوبي انه سيستمر في الاتصال مع الحكومة والمستهلكين على حد سواء كوسيلة البحث حول الموضوع .
واضاف رئيس الوزراء السيد اسحق رابين النقاش الذي دار في مجلس الوزراء حول الموضوع وقال ان الحكومة ترى بين الظروف تشوش العمل من جانب مستخدمي الصيانة في شركة الطيران . وضاف ان الحكومة تريد الاجراءات التي اتخذت والتي تستهدف ضمان عمل منتظم في شركة الطيران الوطنية .
هذا وقد قررت اللجنة التنفيذية للمنظمة ان تضع اليد على اللجنة التي من مستخدمي الصيانة في شركة الطيران على ص ٢٤٦

مئات القتلى في هزة أرضية عنيفة في باكستان
راولبندي - وصف - ضربت هزة أرضية عنيفة ليلة الاحد شمال باكستان ودمرت الانبعاث الاولى ان حوالي ١٠٠ شخص قد قتلوا في احلى القرى الثانية . وجرح حوالي مئة شخص اخرين عثما .
ضربت الهزة قرية باتان .
وقالت قنصلية هليكويت العسكرية صباح امس باخلاء الجرحى ونقلهم الى المستشفى العسكرية القريبة .
ويضيف ان يكون عدد القتلى اكبر بكثير مما ورد في التقارير الأولية .
وتقول تقارير رسمية ان عدد القتلى قد يصل الى عدة مئات وربما اكثر .
البقية على ص ٢٤٦

وزير خارجية البرتغال يزور موسكو
موسكو - يوتايتيرس - أعلنت وكالة الانباء السوفياتية «تاس» امس ان وزير خارجية البرتغال ماريو سواريز سيوزر الاتحاد السوفياتي مطلع شهر يناير القادم .
وسيكون اكبر ممثل حكومي برتغالي يصل الى موسكو منذ انقطاع العلاقات الدبلوماسية بينه وبين الاتحاد السوفياتي في ١٩٦٧ .
وقد استقبلت «تاس» في المطار في موسكو في ١٦ كانون الثاني في شهر نيسان الماضي .

معدلات خفض التوتر في اريتريا
اسرة - شمال البوينا - رويتر - استأنف امس أعضاء كيان في حكومة البوينا العسكرية وممثلون من اقليم اريتريا في شمال البلاد ، المحادثات حول تخفيف التوتر في المنطقة .
ويؤكد التوتر مدينة اسرة عاصمة اقليم اريتريا منذ يوم الاحد الماضي عندما اتى الثوار الذين يناضلون من اجل انفصال اقليم من البوينا .
يبدو ان تدخل مبعوثين من اقليم ايتايس مما أدى الى مقتل ستة أشخاص وجرح ٢٠ شخصا .
وقالت المحادثات حول قضايا الاقليم في اريتريا منذ امس الاول واستأنفت صباح امس عثما اجتمع وفد البوينا مع زعماء محليين في مبنى البلدية .

معدلات خفض التوتر في اريتريا
اسرة - شمال البوينا - رويتر - استأنف امس أعضاء كيان في حكومة البوينا العسكرية وممثلون من اقليم اريتريا في شمال البلاد ، المحادثات حول تخفيف التوتر في المنطقة .
ويؤكد التوتر مدينة اسرة عاصمة اقليم اريتريا منذ يوم الاحد الماضي عندما اتى الثوار الذين يناضلون من اجل انفصال اقليم من البوينا .
يبدو ان تدخل مبعوثين من اقليم ايتايس مما أدى الى مقتل ستة أشخاص وجرح ٢٠ شخصا .
وقالت المحادثات حول قضايا الاقليم في اريتريا منذ امس الاول واستأنفت صباح امس عثما اجتمع وفد البوينا مع زعماء محليين في مبنى البلدية .

معدلات خفض التوتر في اريتريا
اسرة - شمال البوينا - رويتر - استأنف امس أعضاء كيان في حكومة البوينا العسكرية وممثلون من اقليم اريتريا في شمال البلاد ، المحادثات حول تخفيف التوتر في المنطقة .
ويؤكد التوتر مدينة اسرة عاصمة اقليم اريتريا منذ يوم الاحد الماضي عندما اتى الثوار الذين يناضلون من اجل انفصال اقليم من البوينا .
يبدو ان تدخل مبعوثين من اقليم ايتايس مما أدى الى مقتل ستة أشخاص وجرح ٢٠ شخصا .
وقالت المحادثات حول قضايا الاقليم في اريتريا منذ امس الاول واستأنفت صباح امس عثما اجتمع وفد البوينا مع زعماء محليين في مبنى البلدية .

معدلات خفض التوتر في اريتريا
اسرة - شمال البوينا - رويتر - استأنف امس أعضاء كيان في حكومة البوينا العسكرية وممثلون من اقليم اريتريا في شمال البلاد ، المحادثات حول تخفيف التوتر في المنطقة .
ويؤكد التوتر مدينة اسرة عاصمة اقليم اريتريا منذ يوم الاحد الماضي عندما اتى الثوار الذين يناضلون من اجل انفصال اقليم من البوينا .
يبدو ان تدخل مبعوثين من اقليم ايتايس مما أدى الى مقتل ستة أشخاص وجرح ٢٠ شخصا .
وقالت المحادثات حول قضايا الاقليم في اريتريا منذ امس الاول واستأنفت صباح امس عثما اجتمع وفد البوينا مع زعماء محليين في مبنى البلدية .

معدلات خفض التوتر في اريتريا
اسرة - شمال البوينا - رويتر - استأنف امس أعضاء كيان في حكومة البوينا العسكرية وممثلون من اقليم اريتريا في شمال البلاد ، المحادثات حول تخفيف التوتر في المنطقة .
ويؤكد التوتر مدينة اسرة عاصمة اقليم اريتريا منذ يوم الاحد الماضي عندما اتى الثوار الذين يناضلون من اجل انفصال اقليم من البوينا .
يبدو ان تدخل مبعوثين من اقليم ايتايس مما أدى الى مقتل ستة أشخاص وجرح ٢٠ شخصا .
وقالت المحادثات حول قضايا الاقليم في اريتريا منذ امس الاول واستأنفت صباح امس عثما اجتمع وفد البوينا مع زعماء محليين في مبنى البلدية .

معدلات خفض التوتر في اريتريا
اسرة - شمال البوينا - رويتر - استأنف امس أعضاء كيان في حكومة البوينا العسكرية وممثلون من اقليم اريتريا في شمال البلاد ، المحادثات حول تخفيف التوتر في المنطقة .
ويؤكد التوتر مدينة اسرة عاصمة اقليم اريتريا منذ يوم الاحد الماضي عندما اتى الثوار الذين يناضلون من اجل انفصال اقليم من البوينا .
يبدو ان تدخل مبعوثين من اقليم ايتايس مما أدى الى مقتل ستة أشخاص وجرح ٢٠ شخصا .
وقالت المحادثات حول قضايا الاقليم في اريتريا منذ امس الاول واستأنفت صباح امس عثما اجتمع وفد البوينا مع زعماء محليين في مبنى البلدية .

معدلات خفض التوتر في اريتريا
اسرة - شمال البوينا - رويتر - استأنف امس أعضاء كيان في حكومة البوينا العسكرية وممثلون من اقليم اريتريا في شمال البلاد ، المحادثات حول تخفيف التوتر في المنطقة .
ويؤكد التوتر مدينة اسرة عاصمة اقليم اريتريا منذ يوم الاحد الماضي عندما اتى الثوار الذين يناضلون من اجل انفصال اقليم من البوينا .
يبدو ان تدخل مبعوثين من اقليم ايتايس مما أدى الى مقتل ستة أشخاص وجرح ٢٠ شخصا .
وقالت المحادثات حول قضايا الاقليم في اريتريا منذ امس الاول واستأنفت صباح امس عثما اجتمع وفد البوينا مع زعماء محليين في مبنى البلدية .

معدلات خفض التوتر في اريتريا
اسرة - شمال البوينا - رويتر - استأنف امس أعضاء كيان في حكومة البوينا العسكرية وممثلون من اقليم اريتريا في شمال البلاد ، المحادثات حول تخفيف التوتر في المنطقة .
ويؤكد التوتر مدينة اسرة عاصمة اقليم اريتريا منذ يوم الاحد الماضي عندما اتى الثوار الذين يناضلون من اجل انفصال اقليم من البوينا .
يبدو ان تدخل مبعوثين من اقليم ايتايس مما أدى الى مقتل ستة أشخاص وجرح ٢٠ شخصا .
وقالت المحادثات حول قضايا الاقليم في اريتريا منذ امس الاول واستأنفت صباح امس عثما اجتمع وفد البوينا مع زعماء محليين في مبنى البلدية .

معدلات خفض التوتر في اريتريا
اسرة - شمال البوينا - رويتر - استأنف امس أعضاء كيان في حكومة البوينا العسكرية وممثلون من اقليم اريتريا في شمال البلاد ، المحادثات حول تخفيف التوتر في المنطقة .
ويؤكد التوتر مدينة اسرة عاصمة اقليم اريتريا منذ يوم الاحد الماضي عندما اتى الثوار الذين يناضلون من اجل انفصال اقليم من البوينا .
يبدو ان تدخل مبعوثين من اقليم ايتايس مما أدى الى مقتل ستة أشخاص وجرح ٢٠ شخصا .
وقالت المحادثات حول قضايا الاقليم في اريتريا منذ امس الاول واستأنفت صباح امس عثما اجتمع وفد البوينا مع زعماء محليين في مبنى البلدية .

الطهران الاضيرة بالانطقة

يحيى الرضا مع المسؤولين المصريين

القاهرة - رويتر - وصل الى هنا امس السيد زاهد الرفاعي رئيس وزراء الاردن ووزير الخارجية والدفاع في زيارة رسمية لمصر تستغرق اربعة ايام .
وعلم مراسل وكالة انباء الشرق الأوسط في عمان ان السيد الرفاعي يصل رسالة خاصة من الملك حسين ملك الاردن الى الرئيس المصري انور السادات ، كما علم ان السيد الرفاعي سيوجه الدعوة الى الدكتور عبد العزيز حجازي رئيس الوزراء المصري لزيارة الاردن .
وسيدور الرفاعي مرة اخرى الى القاهرة لعضو اجتماع وزراء خارجية مصر وسوريا والاردن وممثل منظمة التحرير الفلسطينية الذي قرر عقده في العاصمة المصرية في كانون الثاني المقبل .

وزير السيد الرفاعي في زيارته الحالية لمصر وقد يقم نائب رئيس اركان الجيش الاردني اللواء حسن ابراهيم ومدير مكتب رئيس الوزراء البنية على ص ٢٤٦

فيصل رجل السنة في نظر مجلة «تايم»
نيويورك - رويتر - اختارت مجلة «تايم» الملك فيصل عاهل المملكة العربية السعودية رجلا العام لعام ١٩٧٥ .
وتحدثت عن دوره في دفع اسعار النفط ومن لوفته في دفع اسعار النفط وتقليصها مستقبلا .
وقالت المجلة انه اثر اعمال الملك فيصل طول عام ١٩٧٤ بالتسوية في اسعار النفط والقضايا المتعلقة بها على حياة وميزانية جميع سكان الكرة الارضية تقريبا .

موسكو تهم بكين بالانكسار
بيروت - وصف - وجهت وكالة الانباء السوفياتية «تاس» امس انتقادا شديدا لزعيم الصين الذين اتهمهم بنشر انباء كاذبة عن ان الاتحاد السوفياتي يؤيد وضع الاسلام واللاحق في الشرق الأوسط .
وقالت وكالة «تاس» ان هذه الانباء تنم عن كين بيانات ومقالات عديدة .
واضافت تقول : «انه من المصروف جدا . وحتى يكن تعرف ذلك . بان الاتحاد السوفياتي يتخذ موقفا متعادلا .
اتهم الرئيس اليوناني السابق بالغبية العظمى

كايا - اليونان - رويتر - اتهم امس الرئيس اليوناني السابق جيورجي بابادوبولوس وابربعة من بين أعضاء القبة العسكرية التي حكمت الدولة بالغبية العظمى وبالذكورية .
وتعرض للمتهمون للحكم بالموت .
وقد قدم قاضي محكمة الاستئناف جيورجي فالتيس لائحة الاتهام ضدهم فيما يتعلق بالانقلاب الذي وقع في سنة ١٩٦٧ حين استولى الجيش على زمام الحكم في اليونان .
والتهمة الموجهة للاحق هم سكان سلاح للدعوات سابقا ستيليانوس ياكوبوس وشابك في الكفريات سابقا نيكولاس مكايوس .
وقال الشريعة ورئيس الكفريات السابق ميخائيل دوفولغليس .

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

مسابقة «الانباء» الجديدة
السؤال - من هي المرأة التي حصلت على جائزة نوبل مرتين ؟
الجواب -
الاسم والموتوان -

هكذا من الأصل

تألق

كياج في المناسبات

يكون في الأجزاء الباردة من الوجه تضيء بعض الضوود في المناطق التي من وجهك سمياً خضماً فضي الضوود تحت عظام الوجنتين واما ذلك حادة مدنية فيجب وضع من احمر الضوود في القوية التي فوق الفم وخضن واسهل انواع الضوود هي البودرة المصقوفة جيداً

قبل النوم خلصي بشرتك من كل آثار المكياج باستخدام لوسيون او كريم التنظيف وذلك بتدليك الوجه بالاصفحة المصقوفة في الوجنتين واما حركات دائرية ثم ارفلي آثار مادة التنظيف بورقة كلينكس

في الصباح اغسل وجهك بالماء الدافئ وصابون يناسب نوع بشرتك ثم جففيه جيداً

ضعي كريم الاساس على وجهك ويكفي منه ثلاث قطرات انتان على الوجنتين وواحدة على الجبين ثم وزعيها على الوجه كله ثم المنق وما خلف الاذنين وذلك بروس الاصابع وبطقة وابدئي بالشفة الخفيفة بالملم ثم ادخلي الى ما تحت العينين على ان تبدي من دحل الاقناني الصغين لم اصغى بحركاتك الى الجهة ثم ادخلي بالامك شياً شبيهاً حتى تصل الى اسفل العينين ثم فسي ورقة كلينكس لتنص البالي من الكريم

ضعي البودرة التي تناسب لون نوع بشرتك وذلك بفمس البودرة في العلية ثم التي البودرة بين يدك جيداً حتى لا تتناثر ذرات البودرة على ملابسك امضري وجهك بطفة بالبودرة بفرات خفيفة تبدأ من اسفل الى اعل حتى تغطي الوجه كله اقل من سواه والفتسي الثنيات حول الاقن والعينين يمسك البسري لتعطي بالبودرة ولا تقمضي عينيك الماء وضع البودرة حتى لا تراكم والبسرية لن تجاوز القصين من عرها فلا بد من استعمال الكريم بودرة وضع احمر الضوود حاول ان تتشرها في اطفالها

الاستئان الاصطناعية هل هي سر لابر منه؟

بوجية جزئية لاسعانة الاستئان البتقية الطعام ووزع اللقمة في فمك كترتاعد على تثبيت الاستئان وابتعاد شفط وتوازن

واللقمة الحديثة توصي بوضع الاستئان الاصطناعية في حال قلع جميع الاستئان على الفور دون انتظار الى ان تلتئم اللثة .. اما سبب عدم الشعور



بالراحة كاستعمال الاستئان الاصطناعية فهو التغيرات المستمرة التي تطرأ على اللثة طوال الاثني عشر شهراً او الثمانية عشر التالية لقلع الاستئان .. لذلك فقد تصحح الوجبة حقلقة فيجب على الطبيب ادخال بعض التعديلات عليها او بوجية نها لية تتلازم مع شكل اللثة الجديدة

وتعتبر عملية - توزيع - الوجبة احدى العمليات الدقيقة التي تؤثر على وضع الاستئان الاصطناعية بكاملها .. لذلك يتصح الاطباء بعد قيام الشخص بهذه العملية بمرورهم لكلا يفسدوا وضع الوجبة - ومن الاقل في حالات عديدة صنع - وجبة - جديدة تكون اكثر ملائمة للحم من الوجبة القديمة حتى بعد توزيعها .. والتي الاحمر مومع

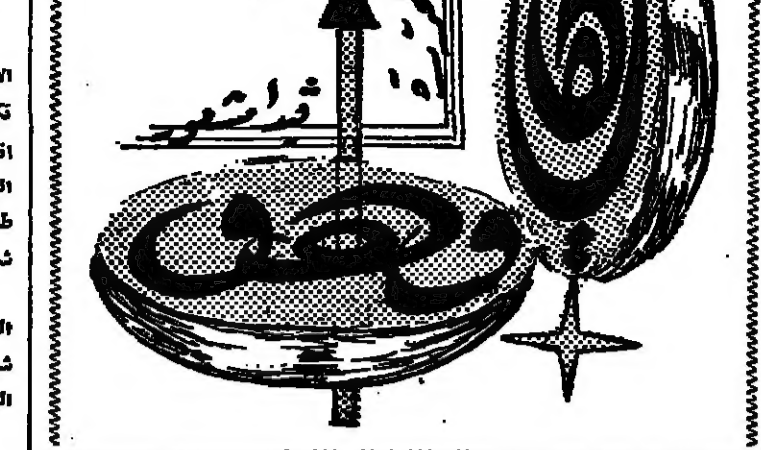
الوجبة التي تبين غير موفرة في هذا الحقل يفتقرون الى تدريب كاف او دراسات عديدة ضرورية

افضل طريقة للتمتع بالاستئان الاصطناعية ان افضل طريقة لتبيل الاستئان الاصطناعية والتمتع بها هي خلط شعور معنوي داخل ماني .. فبعض الناس يتبرعون من استئانهم تماماً كما يتبرعون من التقلبات الطبية والحدية

يجب اعطاء الوجبة فرصة كافية للبرهان على فاعليتها .. واذا برزت بعض المشاكل اطلبين الطبيب ان يدخل عليها بعض التعديلات الضرورية

والتي الذي يجعله معظم الناس هو ان اسعانة التي تاتي مباشرة بصحةهم الملمة كما يتأثر بها العياب ومدة التام الجروح .. وعلاوة على ذلك فان عددا من الامراض الشائعة كارتفاع ضغط الدم والتوترات العصبية تساعد على خلق مشاكل جديدة لاصحاب الاستئان الاصطناعية .. وقد يلجأ الانسان الى اختيار التغذية السائلة او الاعايد غذائية سيئة مما يؤدي الى نقص في وزنه وإلى بعض التغيرات في اسعاعه

وبالتالي الى عدم انجمام الاستئان الاصطناعية مع شكل الفم الجديد .. بعض النصائح المفيدة عندما تستعمل الاستئان الاصطناعية لأول مرة تشعر بانك فقدت جزءاً من حاسة الذوق لذلك لا تسرع في تناول



كلية

اغزائي القراء نودع اليوم عاماً ونستعد لاستقبال عام جديد

العام الذي نودعه كان - بدون شك - اصعب من كل الاعوام ملياً بالاحداث السياسية والاجتماعية والاقتصادية .. ولم تكن هذه مجرد احداث عادية يفرسها الوقت ..

ونحن نصلي ان يكون هذا العام حافلاً بالاحداث والتغيرات ولكن بعكس اتجاه وتوسع تغيرات العام الذي نودعه

اما على الصعيد الشخصي .. تركت التغيرات المذكورة كبر الاثر على حياتنا كأفراد .. ولا ابالغ ان قلت ان هذه التغيرات عصفت بنا وجعلت حياتنا كالارجوحة او بالحرى كالامواج العاتية في محيط بعيد ومخيف

لذلك ، علينا ان نفرد مع انفسنا لدقائق طويلة نعيد من خلالها احداث العام المنصرم ومدى وكيفية تأثيرها علينا .. علينا ان نعيد النظر والفحص في طريقة مواجهتنا لها وتكيفنا معها

هذا الحساب ضروري جداً ، لكي نحسن استقبال العام الجديد ولكي نعرف كيف نخطط لمستقبلنا على ضوء اخطأ الماضي وتجاربنا الشخصية

وامر مهم جداً .. علينا ان ننقص مدى تأثيرنا في مجتمعاتنا سير الامور فيه .. فالعام اليوم هو عالم الافراد النشيطين الفعاليين الذي يعتبرون انفسهم كركنا من اركان مجتمعاتهم ويعملون ويتصرفون انطلاقاً من ذلك

فهل وقت عزيزي القاريء مكتوف اليد في طريقه الى قبر التاريخ ام انك كنت في صفوف الانساني المعصومي ..

وكل عام وانتم بخير ، وكون الانسان بخير معناه تحقيق اماله واهدافه والاشتراف في بناء مجتمعه وعاله

في كل الاعمار مارس الالعب الرياضية

ينهيون الى خطر الاكتفاء بان يكون الانسان خلال هذه السنوات رياضية في علة نواية الاسبوع فقط ، ان يجب المحافظة على نزوة الالعب الرياضية في وسط الاسبوع اذا فوجت ان تكون نشيطاً في ايام السبت .. والاقبال من اللعب امر مستحب فسي هذه السنوات العشر ..

فالعاب القليل من اشواط التمس رئيسين احدهما ان يوزن بكثير الزوجية ، واللب مع شركاء يمالونك سا .. وتسلخ الاحتفاظ بجهاز للتجديف ، او آلة للتبديل في حفرة الاسبوع ، فهو يملك اذا خضعت ليلة في كل اسبوع للعبة الكرة الخشبية او للسباحة ..

ويوصي الاطباء الذين درسوا هذا الموضوع ، ان اكثر من اي وقت مضى بتخصيص فترة قصيرة للتمارين الرياضية كل يوم .. ويوصي الدكتور بول دالي ان هويات يصوم السلاسل كمنه ، وانادرا ما يفسح فرصة لاستخدام سائيه فحسماً وصل الى

ناتج الصلابة القوي يوشن ليقاني خطايا منذ يضع سنوات ، كان فسي استيقاظ في اليوم مكدون من الصغين كلفوا برافقة الى قاعة الاجتماعات ، وسالهم : اين هي ؟ فكان جوابهم : انها في الطابق الثالث

لهم - ثم غفطوا على زل للصلدال لشر - دعوا تسير - فمصد في طلبة مشيئة الاثني درجات التي عثر عايقا دون ان تلتك انظاره

من سن ٥١ الى ٦٠ تلك سنوات خطيرة فالطعام بالسهم يغشا اليه عدم الحركة ، قد سدد الاف الكيلومترات من شعيرات توزيع الدم في الشخص العاصي .. ويحدث بجمامة الجرافد على ان التشنج يسهل من الطاقة يعمل ٤٠٠٠ وحدة حرارية في الساعة اذا كنت تلعب قريبا من الشبكة لتقوم بقرية كرة قوية سريعة و٩٠٠٠ وحدة حرارية في الساعة عند الجري لرد كرة يصعب الوصول اليها واستهلاك الاثني الكيلو على الجليد والسباحة المعتدلة ولتشي التثبيط في خطي خفيفة من ٥٠٠ الى ٦٠٠ وحدة حرارية في الساعة

من سن ٦١ الى ٧٠ اشف الى نشاطك لعبة كرة اليد ، وركوب الجياد ، والتزلج على الجليد .. وهذه الالعب رياضية بدنية ذات وجين ان تكل تمرين جانبي الجسم ما اذا فوجت بالتشي والاهمال الاضائي في هذه السنوات امر لا طر منه ، والجيود ون كان له عارضون فعلا ، فانه يوصي به كثيرا ، لان له فائدتين رئيسيتين احدهما انه يقوم بالكمس الاعمال فائقة ، وهي تحريك السودة القوية في اثناء الجسم كله وبالتالي اذ يباع بين اللحم والتوترات الخارجين العمل اليومي

من سن ٧١ الى ٨٠ ينصح الخبراء بالمحافظة على اية رياضة بدنية كنت تستمتع بها فيمتل حباتك مهما كانت كالمساحة والاثني على الجليد والتشي ولفوجت وهم

انك في حاجة الى التمرينات الرياضية في مختلف مراحل عمرك تختلف اراء الاطباء بالنسبة للتمينات الرياضية .. ويقول الدكتور نيودوركلابيه اخصائي الشيخوخة .. يجب ان يكون نشاطاً شياً يجب عليه الانسان ، مثل اليوف او السباحة ، في الرحلات الخلوية ، او زواطة السطاق او التشر ..

ويصف الدكتور هوراد سبراج اخصائي امراض القلب لرفساء التمرينات الرياضية للتمتع وحاكثير منها ..

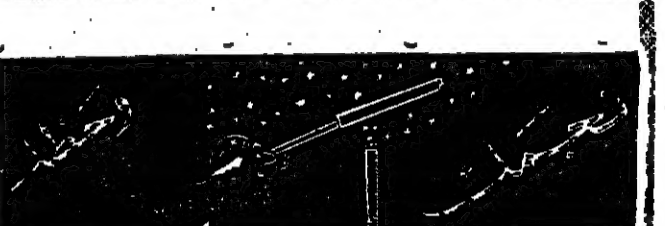
ويقول غير اخر في الصحة .. كل طفلة او طفل تستلج الحركة ، يجب ان تجبر على المزيد من الحركة ومهما كان الشكل الذي تتسلخ الوضعية الكلية ، فانها تبرد ضرورية حركة الجسم وانتقالها .. وهي تقف بوجع على ان - التمرينات البدنية هي لكيف الرئيسي للاصحاء وعلاج عقيم للمرضى ..

اما عن الرياضة للنساء ، فسان الاطباء يصحون عن تحديدها ، ان يتوقف الكثير على تكوين الشخص البدني .. ولكن الاتفاق الطبي العام يكفل بعض الارشادات للرجال ولواترة العاديين

من سن العشرين الى سن الثلاثين الرياضة التالية في هذه السن هي التسي ، والاسكواشي ، والجيوف ، والسباحة ، والاثني على الجليدولكية المبادنتون (وهي شبيهة بالتي) .. ومزاولة اي منها بشدة يبدد الطاقة الزائدة ويخفف حدة التوتر .. وتكل تقديرات عمل - قياس التنبس - بجمامة الجرافد على ان التشنج يسهل من الطاقة يعمل ٤٠٠٠ وحدة حرارية في الساعة اذا كنت تلعب قريبا من الشبكة لتقوم بقرية كرة قوية سريعة و٩٠٠٠ وحدة حرارية في الساعة عند الجري لرد كرة يصعب الوصول اليها واستهلاك الاثني الكيلو على الجليد والسباحة المعتدلة ولتشي التثبيط في خطي خفيفة من ٥٠٠ الى ٦٠٠ وحدة حرارية في الساعة

من سن ٣١ الى ٤١ اشف الى نشاطك لعبة كرة اليد ، وركوب الجياد ، والتزلج على الجليد .. وهذه الالعب رياضية بدنية ذات وجين ان تكل تمرين جانبي الجسم ما اذا فوجت بالتشي والاهمال الاضائي في هذه السنوات امر لا طر منه ، والجيود ون كان له عارضون فعلا ، فانه يوصي به كثيرا ، لان له فائدتين رئيسيتين احدهما انه يقوم بالكمس الاعمال فائقة ، وهي تحريك السودة القوية في اثناء الجسم كله وبالتالي اذ يباع بين اللحم والتوترات الخارجين العمل اليومي

من سن ٤١ الى ٥١ ينصح الخبراء بالمحافظة على اية رياضة بدنية كنت تستمتع بها فيمتل حباتك مهما كانت كالمساحة والاثني على الجليد والتشي ولفوجت وهم



ان كلمة غاشية قد تسب خلاا كبح جاح غشك لا ت في وجه الناس اليوم واجبت مفرج بته كي موقف حرج

اذا سمعت للتواهي ان ترو فنيشيا سوب فقامم يستمر فو وؤثر في علاقة حملة

استبل ان تكون قابلا لالارة نحو مبالغ .. تقلب على شعور لانك لا تستلج اعداد طاقك وحيويتك بهذه الطريقة

صحتك مثقاة اليوم ، ته الحيوية والتشبع .. مستجدة تتقلب تصرفا سريعا ومقدرة ود تلم ورايك

اذا اقتضت في الماكل ، وكش دون وفي تروك صحتك ، ك مبتدلا ولا تياس

يوم حائل بالاعمال والتشغل ستكون مثقالا بخصوس ما ف من مشايع .. الوقت مناسب ل بعض انواع الفلاسي

سيتولدك الشعور بالي والاسياء .. كايح هذا الت بواسطه اصحابك واقش في الابان الخلوية للشمة و بوقت طبي

خلقك لاس جيل بطنه الاخرين - وقد تصادف خيرا عليك وشجعك .. فقلل الاد بما صمت وعلم به

تأودك نفس الاكزيات ال ارجعتك البارحة كلك سنج في وضع مختلف .. والشعور يكون سخفا

الوقت ملائم لكثرة الزرة او اي شي ينملي بالكله لا اي مشروع له علاقة بالكل المكتوبة بسبب اضطرار اليوم يحسن بده ان تجتني اي علة هذا النوع

تراس الاعمال التي تشغاك البهلول - بجمام شخص له تقديرا كبيرا

العمل

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الشور

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الجوزة

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الدرمان

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الأمس

٢١ آذار - ٢٠٠٩

القدرة

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الميزان

٢١ آذار - ٢٠٠٩

العقرب

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الجدى

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الثور

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الحوت

٢١ آذار - ٢٠٠٩

السرطان

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الميزان

٢١ آذار - ٢٠٠٩

العقرب

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الجدى

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الثور

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الجدى

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الثور

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الحوت

٢١ آذار - ٢٠٠٩

السرطان

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الميزان

٢١ آذار - ٢٠٠٩

العقرب

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الجدى

٢١ آذار - ٢٠٠٩

الثور

٢١ آذار - ٢٠٠٩

